

nagomi 運動メニュー

ワンポイント  
レッスン

T様が効果を実感した運動を紹介!

T様のご要望(お悩み)>>



腰痛を改善し、家族(妻)の介助なしで自宅内を歩けるようになる!

【腰痛改善に必要なこと】

- ① 筋力強化  
⇒体幹を強化する
- ② 姿勢改善  
⇒胸の前の筋肉をほぐす

① ボクササイズ(体幹を強化する)



- 1) イスに浅く座り、背筋を伸ばします。
- 2) 両足を腰幅に広げて、しっかりと踏ん張ります。



- 3) 上体をゆっくりと右に傾けます。



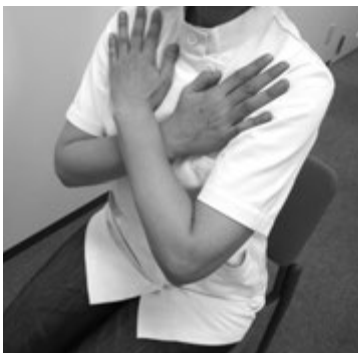
- 4) 正面に戻します。



- 5) 上体をゆっくりと左に傾けます。

※この動作をゆっくりと4セット行いましょう。イスから落ちないように、しっかり両足で踏ん張ります。

② セルフケア(姿勢改善)



- 1) 背筋を伸ばして、両手を胸にやさしくあてます。



- 2) 息を吸いながら3秒かけて胸の皮膚をゆっくりと持ち上げます。



- 3) 息を吐きながら3秒かけて上半身を小さく左右に揺らします。  
※上半身を左右に揺らす時は、胸を持ち上げた状態で行います。

※2)3)の流れを1セットとして、3セット行っていきましょう。

“T様が改善した理由は…”

T様は腰痛の緩和により、職場復帰を果たしました!

日常生活全般に支障をきたす腰痛改善には、腰回りの筋肉をほぐすことが重要ですが、その他にも筋力強化、姿勢改善も重要だということを忘れてはいけません。つまり課題解決には、「総合的なケア」が重要だということですね。T様は無理なく、自分のペースで総合的なケアをnagomi、自宅でも行った事で、目標達成に至ったと思います!



nagomi顧問理学療法士  
永井美香子